

PERSONAL TRAINER

パーソナルトレーナー

MAMADA ENATSU

間々田 絵奈津

PTC パーソナルトレーナー

骨盤調整プログラム『ヘルヴィスワーク』認定講師

全米ヨガアライアンス 200h フィットネスヨガ 認定講師

全米ヨガアライアンス 200h 伝統ヨガ 認定講師



曜日・時間

月曜日/16:30~17:30

水曜日/16:00~17:00

ご利用料金

●パーソナルトレーニング

30分 3,850円 60分 7,700円

90分 11,550円 120分 15,400円

●機能改善ストレッチ

30分 3,850円 60分 7,700円

90分 11,550円 120分 15,400円

●ペアストレッチ

30分 3,850円 60分 7,700円

90分 11,550円 120分 15,400円

やさしいエアロと骨盤体操のレッスンを担当しています。骨盤は生命の源です。パーソナルでは個別のトレーニングができます。一緒に身体のケアをしていきましょう！